ヘルシーメニュー

ヘルシー 揚げもの

煎りパン粉や天かすなどを衣にして…
油で揚げないのでヘルシーな仕上がり

11 揚げもの　オーブン グリル



鶏のから揚げ

加熱時間の目安　約33分
カロリー（1個分）約90kcal

材料（18個分）
- 鶏もも肉（1枚約250gのもの）……3枚
- Ⓐ しょうゆ……大さじ3
- Ⓐ 酒……大さじ2
- Ⓐ しょうが（すりおろしたもの）……小さじ2
- Ⓐ にんにく（すりおろしたもの）……小さじ2
- Ⓐ こしょう……少々
- 片栗粉……大さじ4½

作りかた
❶ 鶏肉は1枚を6等分してⒶにつけ込み、15分以上おきます。
❷ ①の汁気をきってから片栗粉をまぶします。
❸ 焼網に②を皮を上にして並べてテーブルプレートに置き 11揚げもの で加熱します。



ヒレカツ

加熱時間の目安　約32分
カロリー（1個分）約60kcal

材料（16個分）
- 豚ヒレ肉（かたまり）……400g
- 塩、こしょう……各少々
- 煎りパン粉（パン粉60g、オリーブオイル大さじ1強で作る）……適量
- 小麦粉（薄力粉）……大さじ2強
- 卵（ときほぐす）……大1個

作りかた
❶ 豚ヒレ肉は上下を包丁でたたき、16等分に切り、塩、こしょうをします。
❷ ①に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につけます。
❸ 焼網に②を皮を上にして並べてテーブルプレートに置き 11揚げもの で加熱します。

〔ひとくちメモ〕
- 豚ヒレ肉を鶏もも肉に代えると、チキンカツになります。
- 白身魚の切り身（1切れ約100gのもの・8切れ）を半分に切って、ヒレカツと同様にすると白身魚のフライができます。
- 大正えびまたはブラックタイガーに、すりおろしたにんにくをまぶしてから衣をつけて加熱するとえびのガーリックフライになります。

煎りパン粉の作りかた
フライパンにパン粉とオリーブオイルを入れ、中火で煎ります。こがさないように途中でこまめにゆすって煎ります。





きすのヘルシー天ぷら

仕上がり調節 弱

加熱時間の目安　約27分
カロリー（1個分）約89kcal

材料（10個分）
- きす（開いたもの）……10尾（約250g）
- 小麦粉（薄力粉）……大さじ1強
- 卵（ときほぐす）……大½個
- 天かす……約60g

作りかた
❶ 天かすをビニール袋に入れ、めん棒で細かく砕きます。
❷ きすに小麦粉、卵、①の順につけます。
❸ 焼網に②を皮を上にして並べてテーブルプレートに置き 11揚げもの 弱 で加熱します。

〔ひとくちメモ〕
- きすは、えび、いか、あなごなどに代えてもよいでしょう。
- 5㎜厚さに切ったれんこん、かぼちゃ、さつまいもなども同様に作れます。

揚げもののコツ

●**分量は**
表示の分量の0.8〜1.3倍量です。この分量以外のオート調理はできません。

●**汁気は**
衣をつける前の材料の汁気は、作りかたを参照して、ペーパータオルなどでふきとってください。

●**煎りパン粉は**
衣にする煎りパン粉は多めに作り、冷凍しておくと便利です。

●**パン粉以外の衣は**
天かすなどの衣は、細かく砕いた方が、材料にまんべんなくきれいにつきます。

●オリーブオイルの代わりにサラダ油を使ってもよいでしょう。

●**パン粉を煎らないで使う場合は**
そのままのパン粉をつけ、オリーブオイル（大さじ1強）をまんべんなくふりかけてから加熱します。ソフトな焼き色に仕上がります。

ヘルシー 焼きもの

食品の余分な油を落とし中は「しっとり」
表面は「こんがり」と焼上げます

12 焼きもの　レンジ グリル



ピーマンの肉づめ

加熱時間の目安　約28分
カロリー（1個分）約60kcal

材料（16個分）
- ピーマン……8個
- Ⓐ 玉ねぎ（みじん切り）…大½個（約130g）
- Ⓐ バター……大さじ1（約13g）
- Ⓑ 豚ひき肉（または合びき肉）……260g
- Ⓑ パン粉……20g
- Ⓑ 卵……大1個
- Ⓑ 塩……小さじ1
- Ⓑ こしょう……少々
- 小麦粉……適量

作りかた
❶ 耐熱容器にⒶを入れ レンジ 700W 約2分 加熱して、あら熱をとります。
❷ ピーマンはへたを残したまま縦2つ割りにして種を除き、水気を切って内側に小麦粉をふります。
❸ ボールにⒷと①を入れ、よく混ぜ合わせて16等分し、②に詰めます。
❹ 焼網に、③を並べテーブルプートに置いて 12 焼きもの で加熱します。



鶏手羽先のつけ焼き

加熱時間の目安　約23分
カロリー（1本分）約100kcal

材料
- 鶏手羽先……8本（約480g）
- Ⓐ しょうゆ……大さじ2
- Ⓐ 酒……大さじ1½弱

作りかた
❶ 鶏手羽先は、合わせたⒶに10〜15分ほどつけて下味をつけます。
❷ 焼網に、①の表を上にして並べテーブルプレートに置いて 12焼きもの で加熱します。

〔ひとくちメモ〕
- 鶏手羽先は、4〜10本を一度に加熱できます。

豚肉の野菜ロール

加熱時間の目安　約25分
カロリー（1個分）約80kcal

材料（12個分）
- 豚ロース肉（薄切り）……12枚（300〜350g）
- Ⓐ しょうゆ……大さじ1強
- Ⓐ 酒……大さじ1強
- Ⓑ にんじん（5cm長さの棒状に切る）……120g
- Ⓑ さやいんげん……120g

作りかた
❶ 豚肉は、合わせたⒶに5分ほどつけて下味をつけます。
❷ Ⓑを合わせてラップで包み 16 葉・果菜 で加熱し、12等分にしておきます。
❸ ①を1枚ずつ広げ、②をその上にのせて巻きます。
❹ 焼網に、テーブルプレートに置いて③の巻き終わりを下にして並べ 12 焼きもの で加熱します。

〔ひとくちメモ〕
- 豚ロース肉を牛肉にかえたり、にんじん、いんげんをえのきだけやグリーンアスパラガスなど好みの野菜にかえてもよいでしょう。

焼きもののコツ

●**分量は**
表示の分量の0.8〜1.3倍量です。この分量以外のオート調理はできません。

●**テーブルプレートや焼網にアルミホイルは**
絶対に敷かないでください。
レンジ加熱の時に、火花（スパーク）の原因になります。オーブンシートは使用できます。

●加熱後、焼網を取り出すとき
傾けないようにしてください。
メニューによっては脂や焼き汁がテーブルプレート上に落ち、たまることがあります。
脂や焼き汁が気になるときは、テーブルプレート上にペーパータオルを敷いてから加熱するとテーブルプレートを取り出すときに汁がこぼれにくくなります。

ヘルシー 炒めもの

油をほとんど使わずにレンジでヘルシー炒めもの。
野菜やきのこをたっぷりと使いさらにヘルシーに。
市販の合わせ調味料を使えばさらに簡単、ヘルシー。

13 炒めもの　レンジ



焼きそば

加熱時間の目安　約6分
カロリー(標準量)　約430kcal

材料(標準量)(1～2人分)
焼きそば用めん(ソース付)……1袋
野菜ミックス（約250gのもの）……1袋
豚薄切り肉（ひと口大に切る)……50g
塩、こしょう……各少々

作りかた
❶ 深めの皿にめん、豚肉、野菜ミックスの順に入れ、ソース、塩、こしょうをかけ、ラップをします。
❷ 13 炒めもの で加熱し、かき混ぜます。



牛肉とピーマンの細切り炒め（チンジャオロウスー）

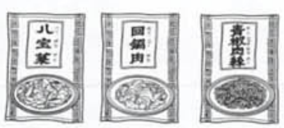
加熱時間の目安　約5分
カロリー(標準量)　約370kcal

材料(標準量)(2～3人分)
牛もも肉(細切り)……150g
Ⓐ ピーマン(種を取り､タテに細切り)…4個
Ⓐ ゆでたけのこ(細切り)……50g
Ⓑ しょうゆ……小さじ1
Ⓑ オイスターソース……大さじ1
Ⓑ 酒……大さじ1
Ⓑ 砂糖……小さじ1
Ⓑ 鶏がらスープ（顆粒）……小さじ1
Ⓑ 片栗粉……小さじ1

作りかた
❶ 牛もも肉に軽く塩、こしょうをし、片栗粉小さじ1(分量外)をふり、よくまぶしておきます。
❷ 深めの皿に①とⒶ､合わせたⒷを入れ軽く混ぜラップをします。
❸ 13 炒めもの で加熱し、かき混ぜます。

〔ひとくちメモ〕
- Ⓑの代わりに市販のチンジャオロウスーの素(液状のもの約½袋)を使ってもよいでしょう。
- 牛もも肉の代わりに、豚肉を使ってもよいでしょう。
- 切った野菜は、しっかり水切りしておくとよいでしょう。

市販の合わせ調味料も使えます。



手作りの調味料の代わりに市販の中華合わせ調味料を使うとより簡単に炒めものが出来ます。

- 掲載している食品のパッケージイラストは参考例です。



八宝菜

加熱時間の目安　約6分
カロリー(標準量)　約420kcal

材料(標準量)(2～3人分)
Ⓐ 豚バラ肉（薄切り、ひと口大に切る)･50g
Ⓐ えび(尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る)……4尾
Ⓑ 白菜(ひと口大のそぎ切り)……150g
Ⓑ ねぎ(5mm幅の斜め切り)……50g
Ⓑ ゆでたけのこ(薄切り)……50g
Ⓑ しいたけ(そぎ切り)……2枚
Ⓑ にんじん(薄切り)……25g
Ⓑ さやえんどう(筋を取る)……4枚
Ⓒ 鶏がらスープ(顆粒)……小さじ2
Ⓒ 酒……大さじ1
Ⓒ 砂糖……小さじ½
Ⓒ 片栗粉……小さじ1
Ⓒ ごま油……小さじ½
Ⓒ 塩、こしょう……各少々

作りかた
❶ Ⓐに軽く塩、こしょうをし、片栗粉小さじ2(分量外)をふり、よくまぶしておきます。
❷ 深めの皿に①とⒷ､合わせたⒸを入れて軽く混ぜ、ラップをします。
❸ 13 炒めもの で加熱し、かき混ぜます。

〔ひとくちメモ〕
- Ⓒの代わりに市販の八宝菜の素（液状のもの約½袋)を使ってもよいでしょう。
- 切った野菜は、しっかり水切りしておくとよいでしょう。

炒めもののコツ

●分量は
表示の分量です。(この分量以外のオート調理はできません)
●容器は
少し深さのある陶磁器や耐熱性の皿を使います。
●ラップをして
耐熱温度が140℃以上のものを使います。
●加熱が足りないときは
レンジ 500W で、様子を見ながら加熱します。

お菓子



チーズチップス

レンジ 700W　3分30秒～4分

カロリー　約340kcal

材料
スライスチーズ(4等分する)……3枚
Ⓐ 白ごま、黒ごま､パプリカ、青のり粉、ドライパセリ、スライスアーモンド、荒びきブラックペッパー、カレー粉、桜えびなど……各少々

作りかた
❶ チーズにⒶの中から好みのものを選んでのせます。
❷ テーブルプレートにオーブンシートを敷き､①のチーズを、間隔をあけて並べ レンジ 700W 3分30秒～4分 途中様子を見ながら、加熱します。

〔ひとくちメモ〕
- 型抜きで工夫をするときれいです。





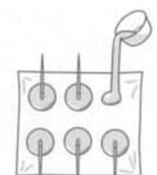
べっこうあめ

レンジ 500W　2～3分

カロリー　約150kcal

材料
砂糖……大さじ4
水……大さじ1

作りかた
❶ まな板にアルミホイルの表を上にして広げます。
❷ 小さめの耐熱容器に砂糖と水を入れて レンジ 500W 2～3分 加熱し、少し黄色に色づいたら取り出します。
❸ 熱いうちに②をアルミホイルの上に好みの大きさに流し、楊枝をつけます。冷めたらアルミホイルからはがして取ります。



大福もち

レンジ 700W　40～50秒

カロリー(1個分)　約160kcal

材料・作りかた
切りもち1切れ(約50g)は水にくぐらせてから片栗粉を敷いた皿にのせ レンジ 700W 40～50秒 加熱します。
ふくらんだもちの上にひと口大に丸めたあんをのせて包み込みます。



プリン

オーブン（予熱なし）　150℃　48～52分　下段



カロリー（1個分）　約140kcal

材料(アルミ製プリン型8個分)
〈カラメルソース〉
Ⓐ 砂糖……60g
Ⓐ 水……大さじ2
水……大さじ1
〈卵液〉
Ⓑ 牛乳……カップ2
Ⓑ 砂糖……80g
卵（ときほぐす）……4個
バニラエッセンス……少々

作りかた
❶ 耐熱容器にⒶを入れ レンジ 500W 5～6分 様子を見ながら加熱し、カラメル色になったら水を加えます。(このとき、ソースが飛び散りますので注意してください)
❷ 型にバター（分量外)をぬり、①を小さじ1ずつ入れます。
❸ 容器にⒷを合わせて入れ レンジ 500W 約2分 加熱し､かき混ぜて砂糖をとかします。
卵と合わせ、裏ごししてバニラエッセンスを加え､②の型に流し入れます。
❹ 黒角皿に水カップ1(分量外)をそそぎ、③を図のように並べて下段に入れ オーブン 150℃ 48～52分 加熱し、残り時間15～20分で黒角皿の前後を入れ替えてさらに加熱します。あら熱がとれたら冷蔵室で冷やします。





デコレーションケーキ(スポンジケーキ)

8 ケーキ 予熱なし ｜ オーブン ｜ 下段

加熱時間の目安　約50分
カロリー　約1040kcal

材料(直径18cmの金属製ケーキ型1個分)
小麦粉(薄力粉)……90g
砂糖……90g
卵(卵黄と卵白に分ける)……3個
バニラエッセンス……少々
Ⓐ 牛乳(室温にもどす)……小さじ2
Ⓐ バター……15g
ホイップクリーム……適量
くだもの、アーモンド……各適量

作りかた
❶ 型にバター(分量外)をぬって硫酸紙(ケーキ用型紙)を底と側面にぴったりと敷きます。Ⓐを合わせ レンジ 200W 約1分30秒 加熱して溶かします。(直径18cmの場合、その他は右表を参照します。)
❷ ボールに卵白を入れ、ハンドミキサーで軽く泡立てて砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てます。
(別立て法)



❸ 卵黄を加えてさらに泡立ててからバニラエッセンスを加えます。
❹ 小麦粉をふるい入れ、木しゃもで練らないように、さっくりと混ぜ、Ⓐを加えて手早く混ぜます。
❺ 一気に型に流し入れ、型をトントンと軽く落として空気を抜き、黒角皿にのせ下段に入れ 8 ケーキ で焼きます。
❻ 型ごと10～20cmの高さから落として焼き縮みを防ぎ、型から取り出して硫酸紙をはがします。充分に冷まし、クリームやくだものなどで飾ります。

共立て法の作りかた
❷ ボールに卵を割り入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てます。砂糖を加え、もったりするまで泡立てて(生地で「の」の字が書ける)からバニラエッセンスを加えます。作りかた④から同様にします。



ケーキのコツ

●直径15～21cmのケーキが作れます。

材料＼大きさ		直径15cm	直径18cm	直径21cm
小麦粉(薄力粉)		50g	90g	120g
砂糖		50g	90g	120g
卵		2個	3個	4個
バター		10g	15g	20g
牛乳		大さじ½	小さじ2	大さじ1
作りかた	❶	約1分	約1分30秒	約2分
作りかた	❺	8 ケーキ		
		やや弱	中	中
加熱時間の目安		約46分	約50分	約50分

●**加熱室が熱いときは**
オーブン グリル 使用後で、加熱室が熱いと焼き色が濃いめになります。

●**ケーキの型は**
金属製で側面は止め金などのないフラットなものを使います。

●**卵やボールはあたためると**
泡立ちやすくなります。

●**卵白の泡立ては充分に**
泡立ての目安は、泡立て器かハンドミキサーで生地を持ち上げた跡がピンとツノが立ったようになるまでです。

●**良好な仕上がりは**
きめがそろってふくらみがよい。



スポンジケーキ作りのポイント

断面				
状況	●ふくらみが悪い ●全体にきめ(目)がつまっている ●固くしまっている	●ふくらみが悪い ●ぼそぼそしている ●きめがあらく、粉がダマになって残っている	●表面に目立つシワがある ●全体にきめがあらい ●中央部が沈む	●部分的に目のつまったところがある ●ふくらみやきめにむらがある
原因	●卵の泡立てかたが足りない ●粉やバターを入れた後に混ぜすぎて、卵の泡がつぶれた(切るように混ぜる) ●生地を長時間放置した ●砂糖の量が少なかった	●小麦粉の混ぜかたが足りない ●小麦粉をふるっていない	●きちんと空気抜きをしていない ●ボールに残っている泡の消えた生地を、型の中央に入れた(端の方へ入れる) ●小麦粉の量が少なかった ●粉やバターを入れた後に混ぜすぎて卵の泡がつぶれた(切るように混ぜる)	●溶かしバターが均一に混ざっていない(バターが熱いうちに混ぜること)

お菓子



チーズケーキ

8 ケーキ (予熱なし) ｜ オーブン ｜ 下段

仕上がり調節 やや強

加熱時間の目安　約55分
カロリー　約1500kcal

材料(直径18cmの金属製ケーキ型1個分)
クリームチーズ……200g
バター……30g
卵(卵黄と卵白に分ける)……2個
粉砂糖……50g
小麦粉(薄力粉)……25g
生クリーム(室温にもどす)……30mL
レモン(皮はおろし、汁と混ぜる)…大さじ1弱
(1mL＝1cc)

作りかた
❶ 型にバター(分量外)をぬって硫酸紙(ケーキ用型紙)を底と側面にぴったりと敷きます。



❷ ボールにクリームチーズを入れ レンジ 200W 2分30秒～3分 途中かき混ぜながらクリーム状になるまで加熱し、卵黄を加えて木しゃもじでよく混ぜます。



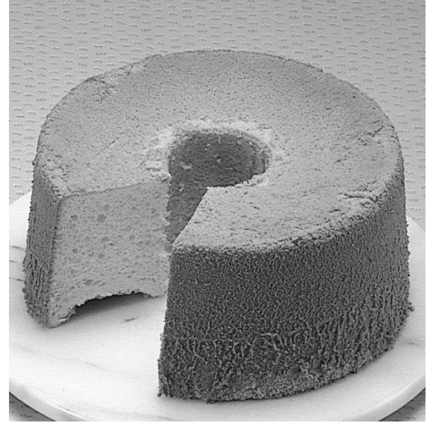
❸ バターは容器に入れ レンジ 100W 約1分 加熱してやわらかくしたものを②に練り込み、粉砂糖½量と小麦粉を合わせてふるい入れ、ダマにならないように混ぜ、生クリームとレモンを加えます。



❹ 別のボールに卵白を入れて、軽く泡立て、残りの粉砂糖を入れ、ツノが立つまで泡立て、③に2回に分けて加え、さっくりと混ぜます。



❺ ④を型に入れ、型を軽く落として表面を平らにし、黒角皿にのせて下段に入れ 8 ケーキ やや強 で焼きます。あら熱がとれたら型に入れたまま冷蔵室で冷やして型からはずします。



シフォンケーキ

オーブン (予熱なし) ｜ 170℃ 60～65分 ｜ 下段

カロリー　約1600kcal

材料(直径20cmの金属製シフォン型1個分)
Ⓐ 小麦粉(薄力粉)……100g
Ⓐ ベーキングパウダー……小さじ½
卵黄……4個分
卵白……5個分
塩……ひとつまみ
砂糖……100g
Ⓑ 水……70mL
Ⓑ レモン汁……大さじ1
Ⓑ レモンの皮(すりおろす)……1個分
サラダ油……60mL
(1mL＝1cc)

作りかた
❶ ボールに卵黄と砂糖½量を入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよく練り、Ⓑを順に加えて混ぜます。サラダ油を少しずつ加えながら、さらに混ぜてⒶをふるい入れ、ハンドミキサーの低速で、なめらかになるまで混ぜます。
❷ ボールに卵白と塩を入れ、ハンドミキサーで軽く泡立ててから残りの砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てます。
❸ ①に②の⅓量を加え、ハンドミキサーで混ぜ、残りは木しゃもじでさっくりと混ぜて型に入れ、型を軽く落として泡を抜き、黒角皿にのせて下段に入れ オーブン 170℃ 60～65分 焼きます。
❹ 型をさかさにし、完全に冷ましてからパレットナイフなどを、型とケーキの間に入れ、ていねいにはずします。

〔ひとくちメモ〕
• シフォン型にはバターをぬらないで使います。
• 表面にフッ素やシリコンが施されている型では上手に作れません。

お菓子



ロールケーキ

オーブン	180℃	上段
予 熱	32～36分	
予熱時間約7分		

カロリー　約820kcal

材料（黒角皿1枚分）
- 小麦粉（薄力粉） …… 80g
- 砂糖 …… 80g
- 卵（ときほぐす） …… 4個
- バニラエッセンス …… 少々
- Ⓐ 牛乳 …… 大さじ1½
- Ⓐ バター …… 26g
- あんずジャム（粒のあるものは裏ごす） …… 適量

（2段で焼くときは材料を2倍にする）

作りかた

❶ 黒角皿に薄くバター（分量外）をぬり、硫酸紙（ケーキ用型紙）を敷きます。Ⓐを合わせ レンジ 200W 約1分30秒 加熱し溶かします。（材料が2倍のときは約3分加熱）

❷ 卵をハンドミキサーで七分通り泡立てて砂糖を加え、もったりするまで充分に泡立て、バニラエッセンスを加えて混ぜます。小麦粉をふるい入れ、木しゃもじでさっくりと混ぜ Ⓐを加えて手早く混ぜます。

❸ ①に②を流し込み、底をたたいて表面を平らにします。

❹ オーブン（2度押し）予熱 にし、180℃ にして、焼き時間 32～36分 セットしてスタートします。予熱終了音が鳴ったら③を**上段**に入れて焼きます。残り時間12～16分くらいで黒角皿の前後を入れ替えてさらに焼きます。（2段のときは黒角皿2枚を**上段**と**下段**に入れ38～42分焼く。）

❺ 焼き上がったらふきんの上に黒角皿を返し、硫酸紙をはがして焼き色のついている面を上にしてあら熱をとります。

❻ 生地を裏返してナイフで1～2cm間隔にすじをつけ、巻き終りを2cm残してあんずジャムをぬり、手前から巻き、巻き終りを下にしてしばらくおいてから切ります。



パウンドケーキ

オーブン	180℃	下段
予 熱	60～65分	
予熱時間約7分		

カロリー　約1730kcal

材料（19×8.5×6cmの金属製パウンド型1個分）
- Ⓐ 小麦粉（薄力粉） …… 100g
- Ⓐ ベーキングパウダー …… 小さじ½
- 砂糖 …… 80g
- バター（室温にもどす） …… 100g
- 卵（ときほぐす） …… 2個
- バニラエッセンス …… 少々
- レーズン、アンゼリカ、チェリーなどのドライフルーツ（細かくきざみ、ラム酒大さじ1につけたもの） …… 60g

作りかた

❶ 型にバター（分量外）をぬって硫酸紙（ケーキ用型紙）を敷きます。

❷ ボールにバターを入れ、ハンドミキサーで練り、砂糖を2回に分けて加え、よく混ぜ、バニラエッセンスを加えます。卵を少しずつ加えながら混ぜ、ドライフルーツを加えて木しゃもじで混ぜ合わせます。Ⓐを合わせてふるい入れ、練らないようにして混ぜます。

❸ ②を型に入れ、型を軽く落して生地を詰め、生地の中央をくぼませて表面をならし、黒角皿にのせます。

❹ オーブン（2度押し）予熱 にし、180℃ にして、焼き時間 60～65分 セットしてスタートします。予熱終了音が鳴ったら③を**下段**に入れ焼き、残り時間10分ぐらいで型の前後を入れ替えてさらに焼きます。

〔ひとくちメモ〕
- ドライフルーツの代わりに、薄切りのバナナ（約100g）ときざんだチョコレート（約30g）を加えてチョコバナナケーキにしてもよいでしょう。

〔ひとくちメモ〕（ロールケーキ）
- 冷蔵室で冷やし、落ちつかせてから切ると、きれいに切れます。



マドレーヌ

オーブン	190℃	上段
予 熱	28～32分	
予熱時間約8分		

カロリー（1個分）約180kcal

材料（直径8cmの金属製マドレーヌ型8個分）
- Ⓐ 小麦粉（薄力粉） …… 100g
- Ⓐ ベーキングパウダー …… 小さじ2
- 砂糖 …… 80g
- バター …… 80g
- 卵（ときほぐす） …… 2個
- Ⓑ レモン汁 …… 大さじ½
- Ⓑ レモンの皮（すりおろす） …… ⅓個分

（2段で焼くときは材料を2倍にする）

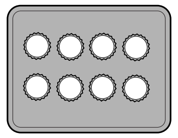
作りかた

❶ 型にバター（分量外）をぬって型紙を敷きます。

❷ バターは容器に入れ レンジ 200W 3～4分 加熱します。（材料が2倍のときは5～6分加熱）

❸ 卵をハンドミキサーで七分通り泡立て、砂糖を加え、もったりするまで泡立てます。Ⓑを加えて混ぜ、Ⓐをふるい入れ木しゃもじで練らないように混ぜ、②を加えて手早く混ぜます。

❹ ③を型に分け入れ、黒角皿に並べます。



❺ オーブン（2度押し）予熱 にし、190℃ にして、焼き時間 28～32分 セットしてスタートします。予熱終了音が鳴ったら④を**上段**に入れて焼きます。（2段のときは黒角皿2枚を**上段**と**下段**に入れ34～38分、途中前後を入れ替えて焼く。）

〔ひとくちメモ〕
- とかしバターはあたたかいものを使います。

クッキーいろいろ

7 クッキー	オーブン	上下段
予熱なし		



型抜きクッキー

加熱時間の目安　約33分
カロリー　約3050kcal

材料（黒角皿2枚・96個分）
- 小麦粉（薄力粉） …… 340g
- バター（室温にもどす） …… 170g
- 砂糖 …… 120g
- 卵（ときほぐす） …… 大1個
- バニラエッセンス …… 少々

（1段で焼くときは材料を½量にする）

作りかた

❶ バターはハンドミキサーで白っぽくなるまでよく練り、砂糖を加えて、さらによく混ぜます。

❷ 卵を加えてクリーム状になるまでよく混ぜ、バニラエッセンスを加えます。

❸ 小麦粉をふるいながら加え、木しゃもじでさっくりと混ぜます。ひとつにまとめてラップで包み、冷蔵室で約1時間休ませます。

❹ 生地をラップの間にはさみ、めん棒で5mmの厚さにのばします。



❺ 上のラップをはずし、直径3cmの型で抜き、アルミホイルを敷いた黒角皿2枚に並べて**上段**と**下段**に入れ 7 クッキー で焼きます。
（1段のときは黒角皿を**上段**に入れ 1段/2段 キーを押し1段にして焼く）



絞り出しクッキー

加熱時間の目安　約33分
カロリー　約2580kcal

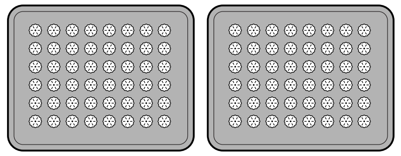
材料（黒角皿2枚・96個分）
- 小麦粉（薄力粉） …… 260g
- バター（室温にもどす） …… 160g
- 砂糖 …… 80g
- 卵（ときほぐす） …… 1½個（80g）
- バニラエッセンス …… 少々
- ドライフルーツ（小さく切ったもの） …… 適量

（1段で焼くときは材料を½量にする）

作りかた

❶ 型抜きクッキー作りかた ①～③の要領で作り、菊型の口金をつけた絞り出し袋に入れます。

❷ 黒角皿2枚にアルミホイルを敷いて①を絞り出し、上にドライフルーツを飾って**上段**と**下段**に入れ 7 クッキー で焼きます。（1段のときは黒角皿を**上段**に入れ 1段/2段 キーを押し1段にして焼く）



ロッククッキー

加熱時間の目安　約33分
カロリー　約2590kcal

材料（黒角皿2枚・96個分）
- Ⓐ 小麦粉（薄力粉） …… 240g
- Ⓐ ベーキングパウダー …… 小さじ1
- バター（室温にもどす） …… 80g
- 砂糖 …… 80g
- 卵（ときほぐす） …… 1個
- スライスアーモンド …… 120g

（1段で焼くときは材料を½量にする）

作りかた

❶ 型抜きクッキー作りかた ①～③の要領で作り、バニラエッセンスの代わりにスライスアーモンドを加え、Ⓐをふるい入れて混ぜます。

❷ アルミホイルを敷いた黒角皿2枚に①をスプーンで落として、**上段**と**下段**に入れ 7 クッキー で焼きます。（1段のときは黒角皿を**上段**に入れ 1段/2段 キーを押し1段にして焼く）

クッキーのコツ

●小麦粉を混ぜるとき
切るようにさっくりと混ぜ、練らないようにします。

●生地がベタつくときは
ラップで包み、冷蔵室でしばらく冷やしてから作ります。
打ち粉を多く使うと粉っぽくなり、口当りが悪くなります。

●生地の大きさや厚みはそろえて
大きさや厚みが違うと、焼き上がりにむらができます。

●焼き上がったらすぐ取り出す
そのまま加熱室に置くと、余熱でこげすぎることがあります

●生地の保存は
冷蔵室で1週間、冷凍室で1か月くらいもちます。ラップに包んで保存しておきます。

●市販の生地を使うときは
生地の種類により焼けかたが違うので、41ページの加熱時間一覧表を参考に手動で様子を見ながら焼きます。

●焼きむらが気になるときは
残り時間5～6分ぐらいで黒角皿の前後を入れ替えてさらに焼きます。



アップルパイ

オーブン 予　熱 予熱時間約9分	200℃ 60〜70分	上段

カロリー（1枚分）　約2560kcal

材料（直径21cmの金属製パイ皿1枚分）
小麦粉（強力粉）……100g
小麦粉（薄力粉）……100g
バター（2cm角に切り、冷たいもの）……140g
冷水……90〜110mL
りんごのプリザーブ……適量
〈つやだし用卵〉
　卵……½個
　塩……小さじ¼
（1mL＝1cc）

作りかた
❶ボールに小麦粉を合わせてふるい入れ、バターを加えて指先で混ぜ、冷水を加えて練らないように混ぜます。



❷バターの形が残っている状態でひとまとめにし、ラップで包み、冷蔵室で約1時間休ませます。



❸ 軽く打ち粉をしたのし台にのせ、めん棒で長方形にのばします。

❹ ③を3つ折りにして合わせ面を下にし、めん棒で再び長方形にのばし、これを2〜3回くり返します。



❺ 3mm厚さの25×40cmの長方形にのばした上にパイ皿をふせて型よりひとまわり大きく切り、残りで2cm幅のテープを8本切り取ります。



❻ パイ皿に生地をのせてぴったりと敷き、まわりの生地は切り落とします。



❼ 底全体にフォークで穴をあけます。



❽ りんごのプリザーブを詰めてから、つやだし用卵をパイの周囲にぬり、テープを組んで端をはりつけます。



❾ 周囲にもテープをのせ、フォークで押さえ、つやだし用卵をさらに全体にぬります。



❿ オーブン（2度押し）予熱にし、200℃にして、焼き時間60〜70分セットしてスタートします。予熱終了音が鳴ったら⑨を黒角皿にのせ、上段に入れて焼きます。

アップルパイのコツ

●型は金属製のものを
耐熱ガラス製の型では上手に焼けないことがあります。

●生地が扱いにくいときは
バターがとけて生地がやわらかくなるので冷蔵室で20〜30分休ませると作りやすくなります。

●冷凍パイシートは便利
市販の冷凍パイシートを使うと手軽で便利です。直径21cmのパイシート（1枚・約100gのもの）4枚必要です。2枚ずつ重ねてのばし、型に敷く分とテープを取ります。

●焼きむらが気になるときは
残り時間10〜15分ぐらいでパイ皿の前後を入れ替えてさらに焼きます。



スティックパイ

オーブン 予　熱 予熱時間約8分	200℃ 26〜28分	上下段

カロリー　約410kcal

材料
冷凍パイシート（10〜15分間室温で解凍する）……200g
シナモンシュガー……適量
（1段で焼くときは材料を½量にする）

作りかた
❶ 軽く打ち粉をしたのし台にのせ、めん棒で3mmの厚さにのばし、たんざくに切って、ねじります。
❷ 黒角皿2枚にアルミホイルまたはオーブンシートを敷き、① を並べます。
❸ オーブン（2度押し）予熱にし、200℃にして、焼き時間26〜28分セットしてスタートします。予熱終了音が鳴ったら②の黒角皿を上段と下段に入れて焼きます。熱いうちにシナモンシュガーをかけます。（1段のときは黒角皿を上段に入れて24〜26分焼く）

〔ひとくちメモ〕
• シナモンシュガーは作りかた①でふりかけてから、焼いてもよいでしょう。

りんごのプリザーブ

りんご（紅玉またはふじ・3個）はタテ4つ割りにして5mm厚さのくし形に切り、塩水につけて水気をきり、砂糖（80〜120g）、レモン汁（大さじ1）と合わせて深めの耐熱容器に入れて混ぜ レンジ 700W 8〜10分 加熱し、アクを取ってさらに 6〜8分 加熱します。

• アップルパイに使うときは汁気をきってシナモン適量を加えます。



シュークリーム

オーブン 予　熱 予熱時間約9分	200℃ 38〜42分	上段

カロリー（1個分）　約70kcal

材料（9個分）
小麦粉（薄力粉、ふるっておく）……45g
Ⓐ バター（5〜6個に切る）……45g
Ⓐ 水……80mL
卵（ときほぐし、室温にもどす）……2〜3個
カスタードクリーム……適量
ホイップクリーム、粉砂糖……各適量
（2段で焼くときは材料を2倍にする）
（1mL＝1cc）

作りかた
❶ 深めの耐熱容器にⒶを入れ、小麦粉小さじ1をふるい入れ、おおいをしないで レンジ 700W 3〜4分 加熱します。（材料が2倍のときは4分30秒〜5分加熱）
❷ 材料の飛び散りに注意して残りの小麦粉を一度に加え、木しゃもじでよく混ぜて レンジ 700W 約1分10秒 加熱します。（材料が2倍のときは約1分30秒加熱）



⚠ 注意

バターと水を加熱するとき飛び散ることがあります。
深めの耐熱容器を使い、バターは5〜6個に切って水と一緒に入れ、必ず小麦粉小さじ1をふり入れて加熱すると飛び散りをふせぐことができます。
• バターを大きなかたまりのまま加熱すると飛び散ります。

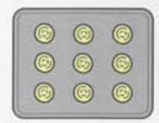
❸ 卵を⅓量加え、よく混ぜてもち状に練り上げます。



❹ 残りの卵を少しずつ加えよく練ります。木しゃもじで生地をすくい上げたとき、2〜3秒後にゆっくり落ちてくる固さになるまで練ります。



❺ 直径1cmの口金をつけた絞り出し袋に入れます。アルミホイルを敷いた黒角皿1枚に薄くバター（分量外）をぬり、直径約3.5cmの大きさを9個絞り出し、表面に霧を吹きます。



❻ オーブン（2度押し）予熱にし、200℃にして、焼き時間38〜42分セットしてスタートします。予熱終了音が鳴ったら⑤を上段に入れて焼きます。（2段のときは黒角皿を上段と下段に入れて42〜46分焼く）
❼ 焼き上がったらすぐにアルミホイルからはずし、充分に冷ましてから切り目を入れてカスタードクリームとホイップクリームを詰め、仕上げに粉砂糖をふります。



カスタードクリーム

レンジ 700W　4〜5分

約1390kcal

材料（シュークリーム9個分）
牛乳……カップ1
Ⓐ 小麦粉（薄力粉）……大さじ1
Ⓐ コーンスターチ……大さじ1
Ⓐ 砂糖……100g
卵黄（ときほぐす）……2個分
Ⓑ バター……25g
Ⓑ バニラエッセンス……少々

作りかた
❶ 深めの容器にⒶを合わせて入れ、牛乳を少しづつ加えながら泡立て器でかき混ぜます。
❷ ①に卵黄を少しずつ加えてよく混ぜ レンジ 700W 4〜5分、途中よくかき混ぜながら加熱します。手早くⒷを加えて混ぜ、冷まします。
（材料が2倍量のときは5〜7分加熱）

〔ひとくちメモ〕
• 加熱直後はやわらかめでも、冷めると固さがでてきます。

シュークリームのコツ

●バターと水は充分に沸とうさせる
沸とうが足りないと焼き色が濃く、ふくらみが悪くなります。

●卵は生地の熱いうちに混ぜる
生地が冷めてくると卵の入る量が少なくなり、上手に焼き上がりません。

●加える卵の量は
少なすぎると、形が小さく、焼き色も濃くなります。逆に多いとふくらまず、平べったい仕上がりになります。

●生地に霧を吹く
表面の乾燥をふせぎ、割れ目をきれいに作り、ふくらみを良くします。

●卵を混ぜるとき
ハンドミキサーの低速を使うと生地が簡単に作れます。

●焼きむらが気になるときは
残り時間5〜8分ぐらいで黒角皿の前後を入れ替えてさらに焼きます。

パン



バターロール（ロールパン）

9 バターロール（予熱なし）｜オーブン｜上下段

加熱時間の目安　約32分
カロリー（1個分）　約120kcal

材料（20個分）

Ⓐ
- 小麦粉(強力粉)　480g
- 砂糖　大さじ5½(約50g)
- 塩　小さじ1(約6g)

ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの)　小さじ3(約7g)

Ⓑ
- ぬるま湯(約40℃)　60～80mL
- 卵(ときほぐす)　大1個
- 牛乳(室温にもどす)　180～200mL

バター(室温にもどす)　70g

〈つやだし用卵〉
- 卵　½個
- 塩　小さじ¼

（1段で焼くときは材料を½量にする）
（1mL=1cc）

作りかた

❶ ボールにⒶとドライイーストをふるい入れ、Ⓑを加えて手で軽く混ぜ、バターを少しずつ加え、よく混ぜてひとまとめにします。

❷ 生地がベトつかなくなり、ボールからくるんと離れるまでよくこねます。

❸ 台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押したりしながら約15分こね、生地を丸めます。



❹ バター（分量外）を薄くぬったボールに入れ、霧を吹き、ラップか固く絞ったぬれぶきんをかけます。黒角皿にのせて下段に入れ オーブン 発酵 40℃ 50～60分 発酵させます。（材料が½量のときは40～50分発酵）



❺ 生地が2～2.5倍に発酵したら指に小麦粉をつけ、生地の中央を刺してみて、指の穴がそのまま残れば発酵は充分です。



❻ ボールをふせて生地を取り出し、手で軽く押して中のガスを抜きます。



❼ 生地をスケッパー（または包丁）で20個（1個約46g）に切り分けます。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなります。



❽ 生地のひとつひとつを手のひらか、のし台で表面がなめらかになるように丸めます。



❾ 丸めた生地をのし台に並べ、固く絞ったぬれぶきんをかけて生地の温度が下がらないようにして約20分休ませます。（ベンチタイム）

❿ 生地を手のひらにはさみ、すり合わせるようにしながら円すい形にし、さらにめん棒で細長い三角形にのばします。



⓫ 三角形の底辺からクルクルと巻き、バター（分量外）を薄くぬった黒角皿2枚に巻き終りを下にして並べます。





⓬ ⑪の生地に霧を吹いて上段と下段に入れ オーブン 発酵 40℃ 30～40分 生地が2～2.5倍になるまで発酵させます。
（材料が½量のときは上段に入れ約30分発酵）

⓭ 表面につやだし用卵をぬって黒角皿2枚を上段と下段に入れ 9バターロール で焼きます。
（1段のときは黒角皿を上段に入れ 1段/2段 キーを押して1段にして焼く）

〔ひとくちメモ〕
- 作りかた①の材料を全部もちつき機に入れ、8～10分練ると生地が簡単に作れます。この場合、ぬるま湯は20～25℃まで冷まして使います。

パン作りのコツ

●牛乳は室温にもどして
冷蔵室から出したての冷たいものを使うとふくらみが悪くなります。

●こね上げた生地の温度
25～27℃が最適です。夏場のように室温が高いときは、多少低めにします。

●発酵の仕上がり具合は
イーストの種類や室温、季節によって多少違います。発酵不足のときは、様子を見ながら時間を追加してください。

●生地が乾燥しないように
固く絞ったふきんをかけたり、霧を吹いたり湿り気をあたえます。表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。

●生地の扱いはていねいに
手のひらで軽く扱います。ちぎったり、形が悪くてやり直したりすると、生地がいたんでふくらみが悪くなります。

●つやだし用卵は薄く、ていねいに
なでるようにして表面にぬります。たっぷりぬると黒角皿に流れ落ち、パンの底がこげてしまいます。

●発酵しすぎたパン生地は
きれいにふくらみません。ピザや揚げパンにするとよいでしょう。

●発酵温度を調節して
発酵温度は3段階に設定できます。（35・40・45℃）
生地の初温、季節、分量などによって、使い分けます。基本の発酵温度は40℃です。



イギリスパン（山形パン）

オーブン 予熱 200℃ 38～42分｜下段
予熱時間約10分

カロリー（1個分）　約940kcal

材料（19×10×8.5cmの金属製パウンド型1個分）
- 小麦粉(強力粉)　220g
- 砂糖　小さじ4
- 塩　小さじ1弱(約4g)
- ドライイースト　小さじ2(約5g)
- ぬるま湯　130～150mL
- バター　10g

（1mL=1cc）

作りかた

❶ 68ページ バターロール 作りかた①～⑤の要領で生地を作ります。

❷ ガス抜きし、スケッパーで3等分して丸め、固く絞ったふきんをかけて約20分休ませます。（ベンチタイム）

❸ タテ20cm、ヨコ10cmの長方形にのばしてタテの方から巻き、巻き終りを下にして両端をげんこつで軽くたたき、形をととのえます。

❹ バター（分量外）をぬった型に並べ霧を吹き、黒角皿にのせて下段に入れ オーブン 発酵 40℃ 30～40分 発酵させます。

❺ オーブン（2度押し）予熱 にし、200℃ にして、焼き時間 38～42分 セットしてスタートします。予熱終了音が鳴ったら④を下段に入れて焼きます。残り時間15～20分くらいで型の前後を入れ替えてさらに焼きます。





ピ　ザ

オーブン 予熱 180℃ 34～38分｜上段
予熱時間約7分

カロリー（1枚分）　約1460kcal

材料（直径24cmのピザ1枚分）
- 小麦粉(強力粉)　150g
- 砂糖　約8g
- 塩　小さじ½ 約(3g)
- ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの)　小さじ1(約3g)
- ぬるま湯　40mL
- 牛乳(室温にもどす)　75mL
- バター(室温にもどす)　5g
- ピザソース(市販のもの)　適量

Ⓐ
- 玉ねぎ(薄切り)　大¼個(約75g)
- ベーコン(たんざく切り)　50g
- サラミソーセージ(薄切り)　8枚
- ピーマン(輪切り)　2個
- マッシュルーム缶(スライス)　小½缶(約25g)

- スタッフドオリーブ(薄切り)　4個
- ナチュラルチーズ(細かくきざんだもの)　100g
- 塩、こしょう　各少々

（2段で焼くときは材料を2倍量にする）

作りかた

❶ 68ページ バターロール 作りかた①～⑤の要領で生地を作ってガス抜きし丸め、固く絞ったふきんをかけて20～30分休ませます。（ベンチタイム）

❷ 黒角皿にアルミホイルを敷き、サラダ油（分量外）を薄くぬります。

❸ 打ち粉をしたのし台で直径24cmくらいにのばして黒角皿にのせ、生地をぴったりと敷きます。

❹ ピザソースをぬり、Ⓐを並べて軽く塩、こしょうをし、チーズとオリーブを全体に散らします。

❺ オーブン（2度押し）予熱 にし、180℃ にして、焼き時間 34～38分 セットしてスタートします。予熱終了音が鳴ったら④を上段に入れて焼きます。
（2段のときは黒角皿を上段と下段に入れ36～40分焼く）



トースト

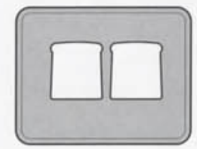
グリル 14～15分｜上段

カロリー（1枚分）　約170kcal

材料
- 食パン(1.5～3cm厚さのもの)　1～2枚

作りかた

❶ 食パンは黒角皿の中央にのせます。



❷ ①を上段に入れ グリル 14～15分 焼きます。

❸ 途中で裏返し報知音が鳴ってもそのまま焼き、残り時間3～4分になったら裏返して再び焼きます。

〔ひとくちメモ〕
- 表と裏の焼き時間をそれぞれセットして焼くときは、表を グリル で 10～11分、途中裏返し報知音が鳴ってもそのまま焼きます。
裏返して グリル で 3～4分 そのまま焼きます。
- パンの厚さや種類によって焼け具合が違います。様子を見ながら焼き時間を調節してください。
- 黒角皿だけを上段に入れて グリル 約5分 予熱してから焼くときは、表を 約7分30秒、裏を 約3分30秒 焼きます。

レンジで
発酵
PAM発酵

パン生地作り

加熱室をヒーターであたためずに生地を直接、ソフトな電波(高周波)で加熱して発酵させるので、手軽に短時間でパン作りが楽しめます。

PAM 発 酵 (レンジ)	8〜10分
PAM 発 酵 (レンジ)	8〜10分



レンジで発酵

かんたんパン（シンプルパン）

カロリー（1個分） 約70kcal

材料(8個分)

Ⓐ
- 小麦粉(強力粉) ……… 150g
- 砂糖 ……… 大さじ1(約9g)
- 塩 ……… 小さじ⅓(約1.6g)

ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの) ……… 小さじ1(約2.5g)
水 ……… 90〜100mL
バター ……… 大さじ1(約13g)

(1mL=1cc)

作りかた

❶ ポリ袋にⒶとドライイーストを入れて混ぜ合わせます。

❷ バターを容器に入れ レンジ 500W 30〜40秒 加熱して溶かし、水を加えます。

❸ ②を①に入れて10分間こねます。この時、ポリ袋に少し空気を入れて口を閉じると、簡単に両手でこねることができます。



❹ テーブルプレートの中央に③の生地をのせ PAM発酵 (レンジ)で 8〜10分 一次発酵させます。



❺ のし台に少し打ち粉(強力粉)をして、生地を袋から取り出します。

❻ 生地を軽く押して中のガスを抜き、スケッパーまたは包丁で8個(1個約33g)に切り分けます。



❼ 生地を手のひらで丸めてオーブンシートを敷いたテーブルプレート(写真参照)に並べます。



❽ 生地に霧を吹き PAM発酵 (レンジ)で 8〜10分 二次発酵させます。



❾ 発酵が終わったら、生地をのせたオーブンシートの中心を引いてすべらせながら黒角皿にのせ、上段に入れ オーブン 190℃ 30〜34分 焼きます。



かんたんパンのコツ

●1回の分量は
表示の分量です。手軽にかんたんに、短時間で作れる最適分量です。

●使えるポリ袋は
25×35cmほどの大きさで、電子レンジで使える半透明の袋が適していますが、透明なポリ袋でもよいでしょう。穴のあいていないことを確認してから使いましょう。

●こね上げの目安は
粉のかたまりがなく、生地が袋から離れて1つになるのが目安です。



●発酵の仕上がり目安は
室温やイーストの種類によって多少違ってきます。一次発酵は生地が網目状になり1.5〜2倍になるのが目安です。



一次発酵

二次発酵は生地が2倍くらいになるのが目安です。



二次発酵

71ページにつづく



レーズンパン

カロリー（1個分） 約90kcal

材料(8個分)
かんたんパンの生地
(材料・作りかたは70ページ参照) ……… 1回分
レーズン ……… 30g
グラニュー糖 ……… 適量

作りかた

❶ **かんたんパン** 作りかた ①〜③を参照して生地を作り、こねあがった生地にレーズンを加えてよく混ぜます。

❷ かんたんパンの作りかた ④〜⑦を参照して一次発酵、ガス抜き、分割をして生地を丸めます。生地をキッチンバサミで十字の切り込みを入れ、切り口にグラニュー糖をかけます。



❸ かんたんパン ⑧ ⑨を参照して二次発酵して焼き上げます。

〔ひとくちメモ〕
- レーズンをくるみや小麦胚芽などに替えてもよいでしょう。

セサミパン

カロリー（1個分） 約100kcal

材料(8個分)
かんたんパンの生地
(材料・作りかたは70ページ参照) ……… 1回分
黒ごま ……… 20g

作りかた

❶ **かんたんパン** 作りかた ①〜③を参照して生地を作り、こねあがった生地にごまを加えてよく混ぜます。

❷ かんたんパンの作りかた ④〜⑦を参照して一次発酵、ガス抜き、分割をして生地を丸めます。

❸ 生地の表面に強力粉をまぶし、生地の真上に箸などの細い棒を置き下へ強めに押します。オーブンシートを敷いたテーブルプレートに並べます。



❹ かんたんパン ⑧ ⑨ を参照して二次発酵して焼き上げます。

かんたんパンのコツ

●発酵の時間は
一次発酵は8〜10分発酵させ、二次発酵で室温の変化を調節します。

	室温が10℃以下	室温が25〜30℃
二次発酵	12〜20分	7〜8分

●生地が乾燥しないように
分割や成形のときは固く絞ったぬれぶきんをかけたり、二次発酵のときは霧を吹きます。

●生地の丸め(成形)かたは
なめらかな面を表にして切り口を中にかくすように丸め、裏側の開いている部分を指でつまんで閉じます。

●パンの表面につやを出したいときは
焼く直前に、生地の表面に塩少々を加えた溶き卵を薄くぬります。



油で揚げない

かんたんカレーパン

カロリー（1個分） 約140kcal

材料(8個分)
かんたんパンの生地
(材料・作りかたは70ページ参照) ……… 1回分
市販のレトルトカレー ……… 1袋(約200g)

Ⓐ
- 玉ねぎ(みじん切り) ……… ¼個
- 小麦粉(薄力粉) ……… 大さじ1½

煎りパン粉(パン粉60g、オリーブオイル大さじ1で作る) ……… 適量
(作りかたは58ページ参照)
小麦粉(薄力粉) ……… 大さじ2
卵(ときほぐす) ……… 1個

作りかた

❶ レトルトカレーを深皿に移し、Ⓐを加え、よく混ぜ合わせ レンジ 700W 7〜10分 途中かき混ぜながら加熱し、冷めてから8等分しておきます。

❷ **かんたんパン** 作りかた ①〜⑤を参照して一次発酵、ガス抜きをし、8個(1個約33g)に切り分け生地を丸めます。

❸ 楕円形にのばし ①の具を包み、閉じ口をしっかり止めます。

❹ ③に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につけオーブンシートを敷いたテーブルプレートに並べ PAM発酵 (レンジ) で 約8分 二次発酵させます。

❺ **かんたんパン** 作りかた ⑨の要領でオーブンシートごと黒角皿に移し、上段に入れ、オーブン 190℃ 30〜34分 で焼きます。

ピザを作る場合は

❶ **かんたんパン** 作りかた ①〜⑤を参照して生地を作り、一次発酵させます。

❷ 69ページのピザの作りかた ②〜 ⑤を参照して作ります。

レンジで発酵 PAM発酵

ヨーグルト作り

健康食のヨーグルトは、おなかの調子をよくする活性菌がいっぱい。食べきりサイズの手作りヨーグルトはいつも新鮮です。



ヨーグルト

PAM発酵(レンジ)	60～90分

仕上がり調節 やや弱

カロリー　約330kcal

材料(4人分)

牛乳(脂肪分3.0%以上のもの)	500mL
ヨーグルト(市販のプレーンタイプ)	50～100g

(1mL=1cc)

作りかた

❶ 使用するふたつきの耐熱性の容器は熱湯で殺菌し、乾かしておきます。

❷ 容器に牛乳を入れてふたをして レンジ700W 4～5分 加熱し、約80℃ぐらいまであたためます。

❸ 人肌ぐらいまで冷ました牛乳にヨーグルトを加え、かたまりが残らないようにスプーンなどでよく混ぜます。

❹ ふたをして PAM発酵(レンジ) やや弱 で約 90分 発酵させます。

❺ 終了音が鳴ったら再び PAM発酵(レンジ) やや弱 60～90分 で牛乳が好みのかたさに固まるまで発酵させます。

❻ 加熱が終ったら、あら熱をとり、冷蔵室で冷やします。

〔ひとくちメモ〕

•お好みでジャムや果物を加えたり、カレーやタンドリーチキンなどに加えてもよいでしょう。



ヨーグルトソース

材料(4人分)

手作りヨーグルト	大さじ2
クリームチーズ	40g
マヨネーズ	大さじ1
塩	適量

材料を混ぜ合わせ、お好みで塩を加え、サラダなどに。

カスピ海ヨーグルトを作る場合は



材料と作りかたは ヨーグルト を参照します。種菌(スターター)として市販のプレーンヨーグルトの代わりに、カスピ海ヨーグルトを使い PAM発酵(レンジ) 弱 で発酵させます。発酵時間は3～6時間です。(種菌の状態や室温によって発酵時間を加減してください。)

ヨーグルト作りのコツ

●1回の分量は
牛乳の分量は500mLです。500mL以外の分量では加熱時間や発酵時間の調節が必要です。

●容器はふたつきの耐熱性のものを
使う直前に熱湯で殺菌をして、乾かしてから使います。スプーンやカップなども清潔なものを使います。

●使用する牛乳は
新鮮な普通牛乳で脂肪分3.0%以上のものを使います。低脂肪乳を使うと水っぽくなってしまいます。高温殺菌(120～140℃表示)した牛乳でも80℃ぐらいにあたためてから使ってください。乳酸菌は60℃以上になると死んでしまいます。ヨーグルトを加えるときの牛乳の温度に注意してください。

●種菌(スターター)は
•市販されている新鮮なプレーンヨーグルト(無脂肪固形分9.5%、乳脂肪分3.0%のもの)を使います。
•無脂肪固形分や乳脂肪分の違うものや、糖分、果肉などが入ったヨーグルトでは上手に作れません。
•種菌の分量が多いほど作りやすくなります。
•手作りのヨーグルトは種菌(スターター)として使わないでください。

●でき上がりの目安は
牛乳が固まったらできあがりです。手早くあら熱をとり、早めに冷蔵室に入れてください。そのままにしておくと発酵が進み、酸っぱさが増します。

●保存方法、保存期間は
冷蔵室に保存し、2～3日の間に食べきってください。

レンジで発酵 PAM発酵

納豆・甘酒作り

昔なつかしい甘酒や納豆もレンジ発酵で手作りにチャレンジ！
下ごしらえのおかゆや煮豆もレンジで調理ができるのでとても便利です。





納　豆

PAM発酵(レンジ)	約180分

仕上がり調節 やや弱

カロリー　約670kcal

材料(4人分)

大豆	カップ1(150g)
水	カップ3
納豆(市販のもの)	20g

作りかた

❶ 洗った大豆を、容器に入れ、たっぷりの水(分量外)に一晩つけておきます。

❷ ①の水を捨て、3カップの水を加えて、何度かかき混ぜ落としぶたとふたをして レンジ700W 8～10分 、レンジ200W 約90分 リレー加熱します。再び レンジ700W 約1分 、レンジ200W 60～90分 途中様子を見ながら2～3回ほどかき混ぜながらリレー加熱し、大豆が指でつぶせるやわらかさになるまで煮ます。

❸ 煮汁が残っているときは捨てて、室温に冷まします。(ひきわり納豆を作る場合にはここできざみます。)



❹ ③に納豆を入れてかき混ぜます。

❺ PAM発酵(レンジ) やや弱 約90分 で発酵させ、終了音が鳴ったらよくかき混ぜます。再び PAM発酵(レンジ) やや弱 約90分 途中かき混ぜながら発酵させます。

❻ 加熱が終わったらあら熱をとり、冷蔵室で冷やします。

甘　酒

PAM発酵(レンジ)	約180分

仕上がり調節 やや強

カロリー　約440kcal

材料(4人分)

もち米	カップ½(80g)
水	カップ3
板麹	80g

作りかた

❶ 大きくて深めの容器に洗ったもち米と水を入れ、ふたをして レンジ700W 約10分 、レンジ200W 約30分 リレー加熱します。



❷ 60～55℃くらいに冷まし、よくほぐした麹を入れて混ぜます。

❸ PAM発酵(レンジ) やや強 約90分 で発酵させ、終了音が鳴ったらよくかき混ぜます。再び PAM発酵(レンジ) やや強 約90分 途中かき混ぜながら発酵させます。

❹ 加熱が終わったらあら熱をとり冷蔵室で保存し、あたためてから好みでしょうが汁少々(分量外)を加えて召し上がります。

納豆、甘酒のコツとポイント

●1回の分量は
それぞれ表示の分量です。これ以外の分量では加熱時間や発酵時間の調節が必要です。

●容器は
大きくて深めのふたつきの耐熱性容器を使います。

●発酵は
PAM発酵(レンジ)を使います。
納豆と甘酒はそれぞれ発酵温度が違います。上手に仕上げるためには納豆は仕上がり調節を やや弱 に、甘酒は やや強 に設定とそれぞれ使い分けます。(32ページ参照)

●保存方法は
それぞれ発酵後は、あら熱がとれたら冷蔵室で保存します。
納豆は表面の乾燥を防ぐためにラップを落とし込みにして保存します。
一日一回は清潔なスプーンや箸でかき混ぜてください。

●納豆作りは発酵途中でかき混ぜる
納豆菌は酸素を必要として発酵するので発酵途中で4～5回かき混ぜます。

●保存期間は
防腐剤などを使用していないため、4～5日の間に食べきってください。

●種菌は
手作りの納豆は使わないでください。
市販の新鮮なものを使いましょう。
市販の納豆菌(粉末や液体)による発酵は、日時がかかり即効性がないので、レンジ発酵には向きません。

意外とかんたん

手作り「点心」

身近な材料で生地から作る"点心"も意外とかんたん。湯気の中からあらわれたシュウマイや餃子は食べきりサイズでおいしさふっくら。スチームプレートがおいしさを作ります。

15点心　レンジ



にらまんじゅう

加熱時間の目安　約7分
カロリー(1個分)　約60kcal

材料(8個分)

蒸し餃子の生地
(材料、作り方は75ページ餃子の生地参照)……1回分

Ⓐ
- 豚ひき肉……50g
- にら(細かく切る)……50g
- ごま油、酒……各大さじ1
- 塩……少々
- しょうゆ……小さじ1½

作りかた

❶ 容器にⒶを入れ、レンジ 500W 2~3分 加熱し、冷ましておきます。
❷ 蒸し餃子の作りかた ①、②を参照して生地を作り、8個(約10g)に切り分けて丸めます。
❸ 生地を丸くのばして、①の材料を包み、口をしっかり止めます。
❹ 深めの皿に湯30mL(大さじ2・分量外)を注ぎ、スチームプレートを置き、水をくぐらせたにらまんじゅうを並べ、ラップをします。
❺ テーブルプレートの中心に置き、15点心 で加熱し、加熱後すぐラップをはずします。



菊花シューマイ

仕上がり調節 やや強

加熱時間の目安　約8分
カロリー(1個分)　約30kcal

材料(10個分)

- 豚肩ロース(かたまり)……50g
- えび……10尾
- 玉ねぎ(みじん切り)……30g
- たけのこの水煮(みじん切り)……30g
- 干ししいたけ(もどしてみじん切り)……小1枚
- 塩、砂糖、ごま油、酒……各適量
- 市販のシューマイの皮(5mm幅に切る)……½袋(12枚)

作りかた

❶ 容器に玉ねぎを入れ、レンジ 500W 約1分 加熱し、冷ましておきます。
❷ 豚肉は薄く切ってから粗くきざみ、包丁でたたいて細かくします。
❸ ボールにたねの材料をすべて入れ、調味料と材料を合わせます。粘りがでるまでよく練り、10等分してそれぞれだんご状にまとめます。
❹ バットに皮を敷き、丸めたたねを並べ、えびを包み込むように1個づつ両手で軽くにぎってまとめます。
❺ 深めの皿に湯30mL(大さじ2・分量外)を注ぎ、スチームプレートを置き、水をくぐらせたシューマイを並べ、ラップをします。
❻ テーブルプレートの中心に置き、15点心 やや強 で加熱し、加熱後すぐラップをはずします。

キャベツの皮シューマイ

仕上がり調節 やや強

加熱時間の目安　約8分
カロリー(1個分)　約40kcal

材料(8個分)

- キャベツ……約2枚(約100g)
- 豚ひき肉……90g

Ⓐ
- 長ねぎ(みじん切り)……大さじ½
- しょうがのしぼり汁……適量
- 水……10mL
- 塩……少々
- しょうゆ……適量
- 片栗粉……大さじ½

- 冷凍コーン……8粒
- しょうゆ、とき辛子、酢……各適量

(1mL=1cc)

作りかた

❶ キャベツは 16 葉・果菜 で加熱し、芯のところをさけて6cm角に切り取り8枚用意し、残りも含めてみじん切りにします。
❷ 豚ひき肉はⒶの材料と①のきざんだキャベツを加え、よく混ぜ合わせます。
❸ 四角に切ったキャベツに②のたねをのせて、シューマイを作る要領で包みます。
❹ シューマイの上にコーンを1粒づつのせます。
❺ 深めの皿に湯30mL(大さじ2・分量外)を注ぎ、スチームプレートを置き、水をくぐらせたシューマイを並べ、ラップをします。
❻ テーブルプレートの中心に置き、15点心 やや強 で加熱し、加熱後にすぐラップをはずします。



ほうれん草と豆腐の蒸し餃子

加熱時間の目安　約7分
カロリー(1個分)　約40kcal

材料(8個分)

〈餃子の皮の生地〉

Ⓐ
- 小麦粉(強力粉)……30g
- 小麦粉(薄力粉)、片栗粉……各10g
- お湯(80℃)……30mL
- 塩……少々

〈餃子のたね〉
- ゆでたほうれん草(細かくきざむ)……70g
- 木綿豆腐……⅙丁(50g)
- ねぎ、しょうが(各みじん切り)……各小さじ1弱
- 干ししいたけ(もどしてみじん切り)……1枚分
- すりごま……大さじ1
- しょうゆ、ごま油、塩……各適量

(1mL=1cc)

作りかた

❶ かんたんパン 作りかた①、③を参照し、ポリ袋にⒶを入れて2~3分間こね生地を作り、丸くまとめ、そのまま30分おいて休ませます。
❷ 豆腐は皿にのせ レンジ 700W 約30秒 加熱し、ペーパータオルなどで水気をきります。
❸ ボールに②とたねの残りの材料を入れて混ぜ、8等分します。
❹ ①の生地をまな板に移して、打ち粉(分量外の強力粉)をしながら8等分します。
❺ 生地を手のひらで押して平らにしてから、めん棒で直径8cmくらいにのばし、生地の中心に③のたねをのせ、ヒダをとりながら包みます。
❻ 深めの皿に湯30mL(大さじ2・分量外)を注ぎ、スチームプレートを置き、水をくぐらせた餃子を並べ、ラップをします。
❼ テーブルプレートの中心に置き、15点心 で加熱し、加熱後すぐにラップをはずします。

〔ひとくちメモ〕
•たねは好みの野菜や肉、えびなどを使ってもよいでしょう。

点心のコツ

●分量は
一度に作れる分量は表示の分量です。(この分量以外のオート調理はできません。)

●容器は
直径23cmで約500gくらいの深めの皿を使います。

●必ずスチームプレートを使いラップをする
深めの皿にお湯(30mL)を張り、スチームプレートをのせ、食品を並べてラップをして加熱します。

●食品は加熱前にたっぷり水分を
加熱前に水につけたり、霧をふいたりして水分をたっぷりかけてから加熱します。

●テーブルプレートの中心に置いて加熱します

●加熱がたりないときは
レンジ 200W で追加加熱をします。

●加熱後あたたかいうちに食べる
手作り"点心"はあたたかいうちに食べきることがおいしい食べかたです。

●市販の点心(チルド食品)は
大きさや重量、種類などによって仕上がり調節を使い分けます。
大きめのシューマイは 中、餃子や小さめのシューマイは やや弱 で加熱します。

●ゆで卵や温泉卵は絶対に作らない。

〈手動〉で作る点心



ほうれん草と豆腐の水餃子

レンジ 500W　約4分
レンジ 200W　約3分　(リレー加熱)

カロリー(1個分)　約40kcal

材料(8個分)

〈餃子の皮の生地〉

Ⓐ
- 小麦粉(強力粉)……30g
- 小麦粉(薄力粉)、片栗粉……各10g
- お湯(80℃)……30mL
- 塩……少々

〈餃子のたね〉
- ゆでたほうれん草(細かくきざむ)……70g
- 木綿豆腐……⅙丁(50g)
- ねぎ、しょうが(各みじん切り)……各小さじ1弱
- 干ししいたけ(もどしてみじん切り)……1枚分
- すりごま……大さじ1
- しょうゆ……小さじ1
- ごま油、塩……各適量

(1mL=1cc)

作りかた

❶ かんたんパン 作りかた①、③を参照し、ポリ袋にⒶを入れて2~3分間こね生地を作ります。
❷ ①を丸くまとめ、そのまま30分おいて休ませます。
❸ 豆腐は皿にのせ レンジ 700W 約30秒 加熱し、ペーパータオルなどで水気をきります。
❹ ボールに③とたねの残りの材料を入れて混ぜ、8等分します。
❺ ②の生地をまな板に移して、打ち粉(分量外の強力粉)をしながら8等分します。
❻ 生地を手のひらで押して平らにしてから、めん棒で直径8cmくらいにのばし、生地の中心に④のたねをのせ、ヒダをとりながら包みます。
❼ 深めの皿に水カップ1(分量外)とごま油小さじ1(分量外)を入れ、餃子を並べます。
❽ ラップを落とし込みにしてのせ レンジ 500W 約4分、レンジ 200W 約3分 リレー加熱します。

〔ひとくちメモ〕
•たねは好みの野菜や肉、えびなどを使ってもよいでしょう。

意外とかんたん

スチームプレートを使った「魚の蒸しもの料理」

15 点 心　レンジ

加熱時間の目安　約11分



魚のレモン蒸し

仕上がり調節 強

カロリー(1切れ分)　約90kcal

材料(2切れ分)
- 生たら(1切れ約100gのもの)……2切れ
- 塩、こしょう……各少々
- 白ワイン……大さじ2
- レモン(薄切り)……2枚

作りかた

❶ たらに軽く塩、こしょうをして、しばらくおいてから白ワインをふり、深めの皿に湯30mL(大さじ2・分量外)を注ぎ、スチームプレートを置き、たらを並べます。

❷ たらの上にレモンの輪切りをのせ、ラップをします。

❸ テーブルプレートの中心に置き、15点心 強で加熱します。加熱後はすぐにラップをはずします。

ひとくちメモ)
- 塩たらを使うときは塩をふらないでそのまま使います。
- たらの変わりに生鮭も同様にして作れます。



鮭の冷製

仕上がり調節 強

カロリー(1切れ分)　約80kcal

材料(2切れ分)
- 生鮭(1切れ約100gのもの)……2切れ
- レモン(薄切り)……2枚
- ローリエ、グローブ……各少々
- レモン汁……大さじ3
- バター、塩、こしょう……各少々
- タルタルソース……適量

作りかた

❶ 鮭に、塩、こしょうをしてしばらく置きます。

❷ 深めの皿に湯30mL(大さじ2・分量外)を注ぎ、スチームプレートを置き、鮭をのせ、上にレモン、ローリエ、クローブ、小さく切ったバター、2～3個をのせ、レモン汁をふりかけてラップをします。

❸ 15点心 強で加熱します。加熱後はすぐにラップをはずします。

❹ 熱いうちに骨や皮を除き、充分さましてつけあわせの野菜とともに盛り合わせ、鮭にタルタルソースをかけます。

「肉の蒸しもの料理」••• 鶏の酒蒸しを使って

15 点 心　レンジ

加熱時間の目安　約11分



鶏の酒蒸し

仕上がり調節 強

カロリー(1人分)　約100kcal

材料(4人分)
- 鶏むね肉(約200gのもの・半分に切る)……1枚
- 酒……大さじ1
- 塩、こしょう……各少々
- しょうが汁……少々
- 辛子じょうゆ
  - しょうゆ……適量
  - 練り辛子……適量
- 青じその葉、にんじんのせん切り、アルファルファ……各適量

作りかた

❶ 鶏肉は皮にフォークや竹串で穴をあけ、塩、こしょうをして、厚みのあるところに切り目を入れて半分に切り、酒としょうが汁をふりかけます。

❷ 深めの皿に湯30mL(大さじ2・分量外)を注ぎ、スチームプレートを置き鶏肉を並べてのせ、ラップをします。

❸ テーブルプレートの中心に置き、15点心 強で加熱します。加熱後はすぐにラップをはずし、鶏肉を裏返してさまします。

❹ 酒蒸しを刺身状に切ってつけあわせの野菜とともに器に盛り、辛子じょうゆを添えます。



蒸し鶏のあえもの

カロリー(1人分)　約230kcal

材料(4人分)
- 鶏の酒蒸し(76ページ参照)……2切れ分
- きゅうり(せん切り)……1本
- セロリ……小1本(約100g)
- にんじん(棒状に切る)……小1本(約100g)
- かけ汁
  - しょうゆ……大さじ2
  - 酢……大さじ1
  - ごま油……小さじ2
  - 砂糖……小さじ$\frac{2}{3}$
  - 塩、こしょう……各少々
  - ラー油……少々
  - おろしにんにく……少々

作りかた

❶ 鶏肉は手で細かくさき、皮はせん切りにします。

❷ セロリはスジを取り、水気のついたままラップで包み、レンジ700W 約50秒 加熱し棒状に切ります。

❸ にんじんはラップで包み 17 根菜 やや弱 で加熱します。

❹ 材料全部をきれいに盛り、かけ汁をかけます。



蒸し鶏の黄身酢あえ

カロリー(1人分)　約110kcal

材料(4人分)
- 鶏の酒蒸し(76ページ参照)……2切れ分
- Ⓐ
  - だし汁、みりん、酢……各大さじ2
  - 砂糖……小さじ1
  - 塩……小さじ$\frac{1}{2}$
- 片栗粉(水小さじ1でとく)……小さじ$\frac{1}{2}$
- 卵黄(ときほぐす)……1個分
- かいわれ菜(サッとゆでたもの)……適量

作りかた

❶ 鶏肉は手で細かくさき、皮はせん切りにします。

❷ 容器にⒶを入れ レンジ700W 約50秒 加熱し、水とき片栗粉を加えてよく混ぜ、卵黄を少しずつ混ぜ込んで レンジ700W 約50秒 途中かき混ぜながら加熱し、黄身酢を作ります。

❸ ①の鶏肉とかいわれ菜を混ぜて器に盛り、黄身酢を添えます。



蒸し鶏のねぎみそあえ

カロリー(1人分)　約130kcal

材料(4人分)
- 鶏の酒蒸し(76ページ参照)……2切れ分
- Ⓐ
  - みそ……大さじ2
  - 砂糖……大さじ 1
  - みりん……大さじ$1\frac{1}{2}$
  - 酢……大さじ$\frac{1}{2}$
- 長ねぎのみじん切り……大さじ2
- しらがねぎ、あさつきの小口切り……各適量

作りかた

❶ 鶏肉は手で細かくさき、皮はせん切りにします。

❷ 容器に合わせた Ⓐ を入れ レンジ700W 約50秒 加熱し、ねぎのみじん切りを加えて混ぜます。

❸ ①の鶏肉をあえ、しらがねぎを敷いた器に盛り、あさつきをのせます。

広びろ庫内で
ゆったり調理

長いかますも切らずに調理。長形31cmの楕円の皿もスッと入るので、かれいや鯛、いさきなど丸ごとの魚の姿蒸しも形くずれがなく上手に仕上がります。



かますの香草焼き

グリル　約30分　下段

カロリー（1尾分）約110kcal

材料（4人分）
- かます（1尾約180gくらいのもの）……4尾
- オリーブオイル、塩、こしょう……各少々
- 香草（ローズマリー、ディル、フレンチタラゴン）各少々

作りかた

❶ かますはえらと内臓を取り、さっと洗って水気をふきとり、全体にオリーブオイルをぬって塩、こしょうをふります。

❷ 黒角皿にのせた焼網に、かますを盛りつけたときに上になる方を下にして並べ、上に香草をのせて下段に入れます。

❸ グリル 約30分 焼きます。途中裏返し報知音が鳴ったら裏返して、再び焼きます。

〔ひとくちメモ〕
- 焼きが足りないときは表を グリル で追加加熱をします。



かれいの姿ワイン蒸し

レンジ700W　約4分
レンジ200W　約6分　（リレー加熱）

カロリー（1尾分）約330kcal

材料（1尾分）
- かれい（約300gくらいのもの）……1尾
- 塩、こしょう……各少々
- レモン汁……少々
- 玉ねぎ（薄切り）……少々
- 白ワイン……大さじ1½
- レモンの輪切り……3枚

作りかた

❶ かれいは内臓を取り、さっと洗って水気をふきとります。

❷ 裏側に3ヶ所切り目を入れ、表にも2ヶ所斜めに切り目を入れ、塩、こしょう、レモン汁をふります。

❸ 大きめの皿に玉ねぎを敷き、その上にかれいをのせ、上からワインをふり、レモンをのせます。

❹ラップをして レンジ700W 約4分 レンジ200W 約6分 リレー加熱します。



鯛の姿蒸し

レンジ700W　約5分
レンジ200W　約7分　（リレー加熱）

カロリー（1尾分）約550kcal

材料（1尾分）
- 鯛（約350gのもの）……1尾
- Ⓐ しょうが汁……小さじ2
- Ⓐ 酒……大さじ2
- Ⓐ 塩……小さじ⅔
- かけあん
  - 蒸し汁と水を合わせて……カップ1
  - 砂糖……小さじ1
  - しょうゆ……大さじ1½
  - 酒、片栗粉……各大さじ1
  - しいたけ……1枚
  - にんじん、ゆでたけのこ……各30g
  - ハム……1枚
- さらしねぎ……適量

作りかた

❶ 鯛はうろこ、えら、内臓を取り、水洗いして水気をふき、裏側に3ヶ所切り目を入れ、表にも2ヶ所斜めに切り目を入れて皿にのせ、Ⓐをふりかけラップをして20分くらいおきます。

❷ レンジ700W 約5分、レンジ200W 約7分 リレー加熱し、蒸し汁を別の容器に取り、ラップをしてそのままおきます。

❸かけあんの野菜とハムはせん切りにし、合わせてフライパンで炒め、調味料を加え、ひと煮立ちしたら②の鯛にかけ、上にさらしねぎを飾ります。

蒸し料理

素材がポイント

豆腐料理

かんたん手作り



豆腐のチーズケーキ

レンジ700W　3〜5分
レンジ500W　20〜30秒

カロリー（⅛切れ分）約120kcal

材料（直径21cmの金属製ケーキ型1個分）
- 絹ごし豆腐……1丁（約300g）
- 砂糖……80g
- ヨーグルト……カップ⅔（150g）
- レモン汁……大さじ1
- Ⓐ ゼラチン……10g
- Ⓐ 水……大さじ4
- Ⓑ 生クリーム……200mL
- Ⓑ 砂糖……20g
- ビスケット（市販のもの）……12枚
- バター（室温にもどす）……50g
- ブルーベリージャム……適量

（1mL＝1cc）

作りかた

❶ 絹ごし豆腐は、ペーパータオルを敷いた皿の上に置き レンジ700W 3〜5分 加熱し、水分をよくきっておきます。

❷ ポリ袋にビスケットを入れ、めん棒などで細かく砕き、バターを混ぜしっとりさせます。

❸ 直径21cmのケーキ型にラップを敷き②のビスケットを底に敷き詰めます。その上にブルーベリージャムを全体に散らします。

❹ Ⓐの分量の水にゼラチンをふり入れふやかします。

❺ ボールに①の豆腐と砂糖を入れ、泡立て器でなめらかになるまでよくすり混ぜます。

❻ ⑤にヨーグルトとレモン汁を入れ、混ぜます。

❼ ④のゼラチンを レンジ500W 20〜30秒 加熱して溶かし、⑥に入れて混ぜ合わせます。

❽ 別のボールにⒷを入れ、泡立て器で六分立てにし、⑦を加えて混ぜ合わせます。

❾ ⑧を③の型に流し入れて、冷蔵室で冷やし固めます。

〔ひとくちメモ〕
- ⑤で裏ごしをするとよりなめらかな仕上がりになるでしょう。
- ヨーグルトは手作りヨーグルトを使ってもよいでしょう。



マーボー豆腐

レンジ700W　約2分・約2分
レンジ700W　約5分

カロリー（1人分）約270kcal

材料（6人分）
- 木綿豆腐……1丁（350〜400g）
- Ⓐ 豚ひき肉……100g
- Ⓐ 長ねぎ（みじん切り）……½本
- Ⓐ にんにく（みじん切り）……小さじ1弱
- Ⓐ サラダ油……大さじ1
- Ⓐ 豆板醤……小さじ1
- Ⓑ 甜麺醤……大さじ1強
- Ⓑ しょうゆ……大さじ1
- Ⓑ 酒……大さじ2
- Ⓑ 中華風スープの素（顆粒）……小さじ½
- Ⓑ 水……100mL
- Ⓑ 片栗粉……大さじ1
- Ⓑ ごま油……小さじ1

（1mL＝1cc）

作りかた

❶ 木綿豆腐は、ペーパータオルを敷いた皿の上に置き、レンジ700W 約2分 加熱し、よく水分をきってから、1.5cm角に切ります。

❷ 深めの容器にⒶの材料を入れて レンジ700W 約2分 加熱します。

❸ ②に合わせたⒷを入れ、よくかき混ぜ、①を入れ レンジ700W 約5分 加熱します。

〔ひとくちメモ〕
- いろどりとして、出来上がりにあさつきを散らしてもよいでしょう。
- ごま油は調理後ふりかけてもよいでしょう。



かんたん肉まん

レンジ200W　5〜6分

カロリー（1個分）約150kcal

材料（6個分）
- かんたんパンの生地（材料・作りかたは70ページ参照）……1回分
- 冷凍シューマイ（室温にもどしておく）……6個

作りかた

❶ かんたんパン 作りかた ①〜⑦を参照して生地を作り、一次発酵、ガス抜きをし、6個（1個約45g）に切り分けて丸めます。

❷ 生地を丸くのばしてシューマイを包み、口をしっかり止めます。

❸ 深めの皿に2個を並べて霧を吹き、ラップをします。

❹ テーブルプレートの中央に置き レンジ200W 5〜6分 加熱します。加熱後はすぐにラップをはずし、残りも同様に加熱します。

〔ひとくちメモ〕
- まんじゅうの閉じ口はしっかり止めます。
- シューマイを冷凍のミートボールなどにかえてもよいでしょう。

豆腐料理

仕　様

電　源		交流100V、50Hz-60Hz共用
電子レンジ	消費電力	1,450W
	高周波出力	1,000W、700W、500W、200W相当、100W相当
	発振周波数	2,450MHz
グリル		消費電力1,250W（ヒーター1,210W）
オーブン		消費電力1,300W（ヒーター1,240W）
温度調節範囲		発酵、100〜210℃、250℃ 250℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に210℃に切り替わります。
外形寸法		幅495×奥行455×高さ380mm
加熱室有効寸法		幅400×奥行322×高さ240mm
質量（重量）		約19.5 kg

※この製品は、日本国内用に設計されています。電源電圧や電源周波数の異なる外国では、使用できません。また、アフターサービスもできません。
※高周波出力1,000Wは短時間高出力機能（最大3分間）です。この機能はオート調理のあたためなどの限定したメニューにのみ働きます。
※メニュー表示等の待機電力は、約3Wです。

お客様メモ

購入店名　★後日のために記入しておいてください。
サービスを依頼されるときお役に立ちます。

電話（　　－　　－　　）

ご購入年月日：　　年　　月　　日

愛情点検

●長年ご使用のオーブンレンジの点検を！

●オーブンレンジの補修用性能部品の保有期間は製造打ち切り後8年です。

ご使用の際このようなことはありませんか	●電源コードや差込プラグが異常に熱くなる。 ●スタートキーを押しても食品が加熱されない。 ●自動的に切れないときがある。 ●こげ臭いにおいがしたり、運転中に異常な音や火花（スパーク）が出る。 ●オーブンレンジにさわるとビリビリと電気を感じることがある。 ●その他の異常や故障がある。	お願い	故障や事故防止のため、コンセントから差込プラグを抜いて販売店にご連絡ください。点検・修理についての費用など詳しいことは、販売店にご相談ください。

このオーブンレンジの製造時期は本体の右側面に表示されています。

株式会社 日立ホームテック　日立ホーム&ライフソリューション株式会社
〒105-8410 東京都港区西新橋2丁目15番12号　電話（03）3502-2111

 NH106348・01・2003・07（DC・日）3